



la giustadose



## Risotto Baciadonne

### So bereitet man „la giustadose“ Safran am besten zu

Wenn genügend Zeit ist: „la giustadose“ mit etwas heißem Wasser oder heißer Brühe aufgießen und mindestens zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Den ganzen Aufguss (Flüssigkeit und Fäden) zum Kochen verwenden.

Wenn es schnell gehen muss: eine antihafbeschichtete Pfanne vorwärmen und „la giustadose“ ganz leicht rösten, bis die Fäden anfangen zu brechen (nach ca. 1 Minute). Den gerösteten Safran zwischen zwei Lagen Pergamentpapier o. ä. legen und mit einem Löffel zerstoßen. „la giustadose“ ist jetzt gebrauchsfertig: entweder mit Flüssigkeit aufgießen (ca. 10-15 Minuten ziehen lassen) oder direkt mit anderen Zutaten zugeben.

### Zutaten für 4 Personen

300 g Reis – 100 g Garnelen – 2 Zucchini – 1 Schalotte – 1 Liter Gemüsebrühe – 1 Glas Weißwein – 3 Esslöffel Natives Olivenöl extra – 1 walnussgroßes Stück Butter – Petersilie – „la giustadose“ reinste Safranfäden aus Città de la Pieve – weißer Pfeffer & Salz

### Zubereitung

Die Gemüsebrühe zubereiten. In einer Pfanne 3 Esslöffel Natives Olivenöl extra erhitzen, die fein geschnittene Schalotte darin anbraten. Die in Scheiben geschnittene Zucchini zugeben, salzen und alles ca. 8 Minuten lang weiter braten, dann den Reis dazu geben. Nach 2 Minuten mit Wein ablöschen und verkochen lassen. In der zugedeckten Pfanne bei mittlerer Hitze langsam einkochen. Die Gemüsebrühe nach und nach hinzugeben und den Risotto immer wieder umrühren, damit er nicht anliegt. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Garnelen zugeben und „la giustadose“ Safran einrühren, der zuvor nach einem unserer Zubereitungstipps vorbereitet wurde. Wenn der Risotto gar ist, ein walnussgroßes Stück Butter gut unterrühren, mit Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren. Auf Tellern anrichten und servieren. Guten Appetit!



La Vie Saine - Gesundes Leben

**Julie Büchert - zertifizierte Ernährungsberaterin**

Weinsteigstraße 25

75236 Kämpfelbach

julie.buechert@web.de

Web: [www.la-vie-saine-gesundes-leben.com](http://www.la-vie-saine-gesundes-leben.com)

Instagram: [laviesaine\\_gesundesleben](https://www.instagram.com/laviesaine_gesundesleben)